



# 1月のこんだて

日	曜日	10時のおやつ (△地本選択のみ)	献立名	材 料 名		15時のおやつ	栄養価 3歳未満児 3歳以上児	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの			
5	月	牛乳	豚玉丼 切り干し大根のサラダ キャベツとしめじの味噌汁 ミニゼリー	精白米 押麦 いりごま 三温糖 調合油 ゼリー	ぶたロース 鶏卵 油揚げ 淡色辛みそ	たまねぎ こねぎ 切干しだいこん きゅうり にんじん キャベツ	いちご 蒸しパン 牛乳	エネルギー 506 Kcal   559 Kcal たんぱく質 18.4 g   19.5 g 脂 質 15.7 g   15.8 g
19								
6	火	豆乳	チキンカレー カリフラワーのドレッシングサラダ もやしと玉ねぎのスープ 果物	精白米 押麦 じゃがいも 調合油 三温糖 薄力粉	若鶏もも ロースハム おから 鶏卵	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 福神漬 ブロッコリー	おから入り スコーン 牛乳	エネルギー 554 Kcal   623 Kcal たんぱく質 15.1 g   15.6 g 脂 質 19.2 g   20.3 g
26	月							
20	火	豆乳	ご飯 さばの竜田揚げ 小松菜のしょうゆ炒め 麸とえのきの味噌汁 果物	精白米 片栗粉 調合油 觀世ふ 食パン 三温糖	さば 焼き竹輪 淡色辛みそ きな粉	こねぎ こまつな にんじん えのきたけ くだもの	きな粉 トースト 牛乳	エネルギー 516 Kcal   576 Kcal たんぱく質 20.1 g   21.9 g 脂 質 18.3 g   19.3 g
7	水	牛乳	しらすとキャベツのペペロンチーノ パンプキンサラダ 卵と白菜のスープ ヨーグルト	スペグティ オリーブ油 有塩バター マヨネーズ 精白米 せんべい	しらす干し ロースハム キャベツ にんにく パセリ	たまねぎ おせんべい にんにく パセリ くりかぼちゃ きゅうり	7日:七草がゆ エネルギー 511 Kcal   539 Kcal たんぱく質 19.1 g   19.5 g 脂 質 13.2 g   12.2 g  21日:青のりボテト エネルギー 525 Kcal   566 Kcal ビーンズ 牛乳	エネルギー 511 Kcal   569 Kcal たんぱく質 21.9 g   24.1 g 脂 質 16.4 g   16.9 g
21								
8	木	豆乳	チーズパン 白身魚のピカタ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ 果物	チーズパン マカロニ 薄力粉 調合油 有塩バター	干しかれい 鶏卵 ベーコン 納豆 甘みそ	バセリ たまねぎ ほうれんそう コーン缶 にんじん くだもの	納豆餃子 牛乳	エネルギー 511 Kcal   569 Kcal たんぱく質 21.9 g   24.1 g 脂 質 16.4 g   16.9 g
22								
9	金	牛乳	お赤飯 さけの西京焼き なます風 里芋の煮付 はんぺんとみつばのすまし汁	精白米 いりごま 三温糖 さといも 食パン	ささげ きんざけ 淡色辛みそ さといも はんぺん 削り節 鶏肝臓	だいこん きゅうり にんじん さやいんげん 削り節 糸みつば	レバー ベースト 牛乳	エネルギー 510 Kcal   570 Kcal たんぱく質 22.4 g   24.8 g 脂 質 15.4 g   15.4 g
23	金	牛乳	ご飯 さけの味噌マヨネーズ焼き 大根のゆかり和え 豆腐とわかめのすまし汁 果物	精白米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 さつまいも 有塩バター	ぎんざけ 淡色辛みそ 木綿豆腐 削り節 生クリーム 卵黄	たまねぎ 生いいたけ だいこん きゅうり こねぎ くだもの	スイート ポテト 牛乳	エネルギー 513 Kcal   565 Kcal たんぱく質 17.8 g   18.9 g 脂 質 19.9 g   21.0 g  23日:こぐま組懇談会
10	土	豆乳	マーボー豆腐丼 ナムル わかめとコーンのスープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 ぶたひき肉 淡色辛みそ 鶏卵	長ねぎ にら にんにく りょくとうもやし こまつな くだもの	りんご マフィン 牛乳	エネルギー 491 Kcal   547 Kcal たんぱく質 16.4 g   17.2 g 脂 質 17.0 g   17.6 g
24								
13	火	牛乳	ロールパン タンドリーチキン フレンチサラダ コーンボタージュ 果物	ロールパン 精白米 調合油 三温糖 有塩バター	若鶏もも フレンヨーグルト 生クリーム 油揚げ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン くだもの	ひじき むすび 麦茶	エネルギー 526 Kcal   581 Kcal たんぱく質 18.5 g   19.7 g 脂 質 19.6 g   20.7 g
27								

\*材料の都合により、変更することがあります。



令和8年1月1日 上長渕保育園

日	曜日	10時のおやつ (△地本選択のみ)	献立名	材 料 名		15時のおやつ	栄養価 3歳未満児 3歳以上児
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの		
14	水	豆乳	ぶりかけ玄米ご飯 れんこん鶏つくね 大根の金平 豆腐とえのきのすまし汁 果物	精白米 玄米 パン粉 オリーブ油 三温糖 片栗粉	鶏ひき肉 鶏卵 木綿豆腐 削り節 牛乳	れんこん 長ねぎ さやいんげん だいこん にんじん くだもの	エネルギー 482 Kcal   537 Kcal たんぱく質 17.8 g   19.0 g 脂 質 17.4 g   18.2 g
28							
15	木	牛乳	かき玉うどん さつま芋と切昆布の煮付 ミニトマト スティックチーズ 果物	ゆでうどん 片栗粉 さつまいも 三温糖 コップパン	若鶏もも 鶏卵 削り節 油揚げ ソフトマーガリン	ほうれんそう (あん&マーガリン) にんじん 生いいたけ くだもの	エネルギー 498 Kcal   532 Kcal たんぱく質 19.2 g   19.6 g 脂 質 15.7 g   14.7 g
29							
16	金	豆乳	ご飯 かじきの甘辛しょうが焼き ほうれん草の白和え かぶと油揚げの味噌汁	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 いりごま しらたき	めかじき 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛みそ 鶏卵	しょうが ほうれんそう にんじん かぶ	エネルギー 511 Kcal   575 Kcal たんぱく質 19.2 g   20.8 g 脂 質 20.9 g   22.5 g
30							30日:りす組懇談会
17	土	牛乳	ツナピラフ マカロニサラダ イタリアンスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 マカロニ・ マヨネーズ パン粉	まぐろ油漬缶 ロースハム ベーコン マカロニ・ マヨネーズ パン粉	たまねぎ にんじん コーン缶詰 マッシュルーム きゅうり キャベツ	エネルギー 509 Kcal   566 Kcal たんぱく質 16.7 g   17.5 g 脂 質 20.4 g   21.8 g
31							

## 1月の旬の食材

大根 白菜 ねぎ 小松菜 ほうれん草 プロッコリー カリフラワー さといも みかん いよかん いちご たら ぶり



## お正月の行事食

~おせち料理~

色とりどりのおせち料理は、見て  
いるだけで気持ちが華やぎます。見  
た目の美しさだけではなく、数の子  
は『子孫繁榮』、鯛は『めでたい』、  
こんぶは『よろこぶ』、黒豆は『ま  
めに暮らせるように』など、それ  
ぞれの食材にも意味があります。意味  
を知ることで、子ども達がよりおせ  
ち料理を身近に感じことでしょう。  
一年の幸せを願って、家族で一緒  
においしく味わいましょう♪

## 春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なすな・ごきょう・はこべら・  
ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草  
がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味  
付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食  
べるのもおすすめです。

※7日におやつに七草粥を提供します。

	乳児(1～2歳児)	幼児(3～5歳児)		
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	472kcal	519kcal	549kcal	572kcal
たんぱく質	17.7g	20.2g	20.6g	21.1g
脂質	14.7g	19.5g	17.1g	20.1g

園長先生の畑で育てている大根と大きななっとうを収穫して、給食にもたくさん使用しています。お楽しみに♪